

Inhalt

- 6 Übersicht der Pflanzen nach Blattform
- 8 Übersicht der Pflanzen nach Blütenfarben
- 11 Einleitung
- 12 Zum Gebrauch des Buches
- 13 Naturschutz und Grundregeln zum Sammeln von Wildpflanzen

- 15 Die 50 beliebtesten wildwachsenden Heilpflanzen nach ihren Lebensräumen**

- 17 Graslandschaften und Heiden
Schafgarbe 18 • Frauenmantel 22 • Gänseblümchen 26 • Besenheide 30 • Spitz-Wegerich 34 • Braunelle 38 • Wiesen-Salbei 42 • Großer Wiesenknopf 46 • Löwenzahn 50

- 55 Äcker, Gärten und Weinberge
Acker-Gauchheil 56 • Hirtentäschel 60 • Schachtelhalm 64 • Strahlenlose Kamille 68 • Echte Kamille 72 • Steinklee 76 • Acker-Vergissmeinnicht 80 • Stiefmütterchen 84

- 89 Wälder
Roskastanie 90 • Bär-Lauch 94 • Hänge-Birke 98 • Ess-Kastanie 102 • Waldmeister 106 • Fichte 110 • Lungenkraut 114 • Stiel-Eiche 118 • Silber-Weide 122 • Wald-Sanikel 126 • Wald-Ziest 130 • Sommer-Linde 134

- 139 Stume, Ufer und Gebüsche
Odermennig 140 • Hasel 144 • Weißdorn 148 • Wasserdost 152 • Mädesüß 156 • Stinkender Storchschnabel 160 • Johanniskraut 164 • Klatsch-Mohn 168 • Schlehe 172 • Hunds-Rose 176 • Holunder 180 • Vogelbeere 184 • Beinwell 188 • Brennnessel 192 • Baldrian 196 • März-Veilchen 200

- 205 Wegränder und Schuttplätze
Beifuß 206 • Schöllkraut 210 • Wegwarte 214 • Gänse-Fingerkraut 218 • Huflattich 222 • Königskerze 226

- 231 Verwechslungsgefahr: Giftige Doppelgänger**

- 245 Die Herstellung von Heilmitteln
- 251 Wirkstoffe und Wirkstoffgruppen
- 258 Sammelzeittabelle
- 262 Glossar der medizinischen Fachausdrücke
- 266 Glossar der botanischen Fachausdrücke
- 268 Quellenverzeichnis
- 280 Register der Indikationen
- 282 Register der Pflanzennamen